ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. ஆகஸ்டு, 1926. பகுதி 8.

விவாகத்தைப் பற்றிய சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

சுகசரீரியாக இருந்தாலன்றி எந்த ஸ்திரீயும் விவாகத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாகாது. அதனுடன் அவள் விவாகமாகும்வரையில் சரீர சவுக்கியம் கெட்டுப்போய் விடாமலிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவள் மனக் கவலையினாலாவது, போதிய வியாயாமமாவது, தூக்கமாவது இல்லாமையினாலாவது அயர்ந்து போயிருப்பதாகவாவது, களைத்துப் போயிருப்பதாகவாவது, அல்லது ரத்த சோஷையினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகவாவது கருதினால், வைத்தியர்களுடைய யோசனையை அவள் கேட்கவேண்டும். உத்தீபன மருந்தின் மூலமாக அந்த நிலைமையைத் திருத்திக்கொள்ளலாம். அந்த நிலைமையானது வேறு கடுமையான வியாதிக்கு அங்குரார்ப்பணமாக இருக்கக்கூடுமாதலால் உடனே அதைத் திருத்திக்கொள்ள முயலவேண்டும். மாதவிடாய் காலாகாலத்தில் ஏற்பட்டு வரவேண்டும்; அந்தக் காலத்தில் வலி உபத்திரவம் இருக்கக்கூடாது. பலருக்கு அந்தக் காலத்தில் மலச்சிக்கலினால் வலி உபத்திரவம் ஏற்படக்கூடும். ஆகார முறையை மாற்றிக் கொள்ளுவதாலும், போதிய வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதாலும் இந்த வலி உபத்திரவத்தை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். ஆகார காலத்தில் அதிகமாகப் பானங்களைச் சேர்த்துகொள்ளுவதாலும், வெள்ளை ரொட்டிக்குப் பதிலாகப் பழுப்பு ரொட்டியை உபயோகிப்பதாலும், பழவகைகளையும், கொட்டைகளையும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாலும் சரியான நிலைமையை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாம். வேறு பரிகாரமும் அவசியமாக இருந்தால் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். விகாரமான அங்க ஹீனிகளான ஸ்திரீகள் விவாகத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்கலாகாது. பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய தவசியம். கர்ப்ப காலத்தில் வாயில் புண்கள் உண்டாகி அவைகளின் மூலமாக சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தப்பட இடங்கொடுக்கக் கூடாது. கண் திருஷ்டியில் கோளாறிருந்தாலும், காது மந்தமாக இருந்தாலும் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இதே விதமாக புருஷர்களும் தங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டு, அந்த நிலைமை விவாக காலம் வரையில் மாறுபடாமல் பார்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய வியாதிகள் நிற்க, விவாக சுகத்தை முக்கியமாகப் பாதிக்கக்கூடிய துர்மார்க்க வியாதிகளுக்கு இடமில்லாமல் பாாத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலும் ஸ்திரீகளுடைய சேர்க்கையினாலேயே துர்மார்க்க வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வியாதிகளை பொதுவாக இருகூறுகளாக வகுக்கலாம். ஒன்று கனோரியா வென்னும் வெள்ளை ஒழுக்கு; இரண்டாவது ஸிபிலிஸ் என்பது. இவ்விரண்டில் கனோரியா வென்பது அதிகக்

கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடாதது. ஆகவே அது சிகிச்சையில்லாமலும் குணப்படக் கூடும். ஆனால் அந்த வியாதியுடைய ஒரு புருஷனால் அவனுடைய மனைவியும், சந்ததிகளும் ஸிபிலிஸ் என்னும் வியாதிக்காரர்களால் உண்டுபண்ணப்படக்கூடுவதை விடக் கெடுதலான நிலைமைக்கு உட்படுத்தப்படலாம். கனேரியா வென்னும் வியாதியைப் பற்றிப் பலர் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடுவதால் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாக வற்புறுத்த வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், அந்த வியாதி தங்களுக்குக் கிடையாதென்று உண்மையில் நம்புபவர்களும், அந்த வியாதியின் சின்னம் வெளிப்படையாகத் தெரியாமலிருப்பவர்களும், அந்த வியாதிக்காக எக்காலத்திலும் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசிய மில்லாதவர்களும் விவாகம் செய்து கொண்டு, அதன் பலனாக சகிக்கமுடியாத சங்கட நிலைமை ஏற்படுவது பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது. விவாகத்திற்குப் பிறகு கனேரியா என்னும் வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் மறுபடி தலைக்காட்டி, வம்ச விருத்தியடைந்து, அந்த வியாதியின் சின்னங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஸிபிலிஸ் கண்ட ஒருவனுடைய மனைவியை விட கனேரியா வியாதியுள்ளவனுடைய மனைவி அதிகசங்கடங்களுக்காளாகிறாள். முக்கியமாக அவளுடைய மர்மஸ்தானங்களில் அழற்சி ஏற்படுகிறது; மலட்டுத் தன்மை உண்டாகின்றது; ஒரு வேளை குழந்தைகள் பிறந்தாலும் அவைகளுடைய கண்கள் பிறந்தவுடன் அழற்சியால் மங்கிப் போய் விடலாம். அது கடுமையான வியாதியானதால் அதை பரிகரிப்பதென்பது சாத்தியப்படுவதில்லை. அதன்பலனாக பொதுவாக சுக சரீரியான ஸ்திரீகளும் ஒன்றுக்கும் உதவாது போய் விடுகின்றனர். ஆகையால் துர்மார்க்க வியாதி சரீரத்தைப்பீடித்திருக்குமோவென்று சந்தேகப்படும் ஒவ்வொரு புருஷனும் இந்த வியாதியை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். இந்த வியாதிச் சின்னங்கள் அறவே ஒழிந்து போகும்வரை அவர்கள் விவாகம் செய்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஸ்திரீகளும் இப்படியே. ஆனால் அவர்கள் விஷயத்தில் கைம்பெண்களாயுள்ள ஸ்திரீகள் மறுவிவாகம் செய்துகொள்ள உத்தேசித்தால் முந்தின புருஷன் மூலமாக வியாதி ஏற்பட்டிருக்குமோ வென்று சந்தேகப்படுவதாக இருந்தாலன்றி வேறு விதமாகக் கவலைப்படுவதற்கு அவசியமில்லை.

ஸிபிலிஸ்:—இது கனேரியாவிலும் கடுமையான வியாதியாக இருந்தபோதிலும் மனைவிகளுக்கு அதைப் போன்று அவ்வளவு உபாதையை உண்டுபண்ணுவதில்லை. பொதுவாக இது முடக்கு வாதம், நரம்புக் கோளாறுகள் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றது. புருஷனிடமிருந்து இந்த வியாதி தொத்தப் பெற்ற ஸ்திரீயும் இந்த உபாதைகளுக்கு ஆளாகலாம். ஜனத்தொகையில் பலர் ஆண்மைத்தனமற்றவர்களாகவோ அல்லது மனோ திடமில்லாதவர்களாகவோ இருப்பதற்கும், பால்யத்தில் பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கும் இதுவே காரணமாக இருக்கிறது. மனைவிக்கு இந்த வியாதியை தொத்தவைக்கக்கூடிய எந்தப் புருஷனும் விவாகம் செய்துகொள்ளுவது பெரிய குற்றமென்றே சொல்ல வேண்டும். இந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் விவாகத்திற்கு முன் தகுந்த வைத்தியரிடத்தில் சிகிச்சை செய்துகொண்டு இந்த வியாதியை அறவே ஒழித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த வியாதிக்கு அஸ்திவாரமான காரணங்கள் அறவே ஒழிந்துவிட்டனவென்று வைத்தியர்கள் தேர்தல் கூறினாலன்றி அவர்கள் விவாகம் செய்துகொள்ளலாகாது.

விவாகத்திற்கு முன் சம்பந்தம் செய்து கொள்ளும் குடும்பத்தில் பரம்பரையாக வந்திருக்கும் வியாதி ஏதேனும் இருக்கிறதாவென்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். எந்த குடும்பத்திற்கும் ஏதேனும் ஒரு கல்மிஷம் இல்லாமலிருப்பது அபூர்வமாதலால் இதைப்பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்பட்டுவிட வேண்டியதில்லை. பெரிய குடும்பத்தின் வம்சாவளியில் புகுந்து பார்த்தால் ஏதேனும் ஒரு வியாதி பர

ம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பது தெரிய வரும். அதாவது மதுபானம், எபிலெப்ஸி, சித்தப்பிரமை, ரத்தம் வடிதல், க்ஷயம், பிள வை முதலிய வியாதிகளில் ஏதேனும் ஒன்று வம்ச பரம்பரையாக வந்திருக்கலாம். முக்கிய மாக பையன் அல்லது பெண்ணுடைய பெற் றோர், சகோதர சகோதரிகள், அந்தப் பையன் அல்லது பெண் இவர்களுடைய சரீர நிலைமையையே கவனித்தல் வேண்டும். நல்ல சம்பந்தமாகப் பார்த்துச் செய்து வந்தால் பரம்பரையாக இருந்து வந்திருக்கும் வியாதி களும் நாளடைவில் மறைந்துவிடக் கூடும். அவ்விதமின்றி நல்ல சம்பந்தம் செய்யாமல் வியாதிக்காரக் கூட்டத்தில் சம்பந்தம் செய் தால் கடுமையான ரோகங்கள் ஏற்படக் கூடும். அதாவது பலஹீனமான வம்சாவளியில்லாத வர்கள் திடசரீரிகளுடைய வம்சாவளியில் விவாகம் செய்துகொண்டால் பரம்பரையாக வந்திருக்கும் வியாதிகளும் மறையக் கூடும். ஆனால் துர்ப்பலர்களான இருகோஷ்டியினரு க்குள் சம்பந்தம் ஏற்பட்டால் அதன் மூலமாக வம்சாவளி பாதிக்கப்படும்.

தூம்பும் தூசியும்

(டேவிட் பெரிரா.)

தூம்பும், தூசியுமே பல வியாதிகளுக்கு முக் கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. நம் முடைய முன்னோர்கள் கால முதலாகவே இவைகள் விஷமம் செய்து வருவது நமக்குத் தெரிந்தே இருக்கிறது. உங்களுடைய வீட் டைச் சுற்றியாவது, நீங்கள் வசிக்கும் தெரு விலாவது, நீங்கள் வசிக்கும் வாதாவரணத்தி லாவது, நீங்கள் நித்திரை செய்யும் அறையி லாவது, உங்களுடைய ஆடைகளிலாவது, முக்கியமாக உங்களுடைய சரீரத்திலாவது இவைகள் படிந்திருந்தால் உங்களுடைய சரீ ராரோக்கியம் கெட்டுப் போகும். ஒவ்வொரு பட்டணத்திலுமுள்ள சுகாதார உத்தியோகஸ் தர்கள் நாள் தவறாமல் இதையே பிரசாரம் செய்து வருகின்றனர். கிராமாந்தரங்களை விட நகர்ப்புறத்திலேயே இவைகளினுடைய உபாதை அதிகமாக இருக்கிறது. நகர்ப்புற வாசிகளைவிட கிராம வாசிகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இதுவே காரணம் இந்த தூம்பு, தூசியில் பலவித வியாதிகளின் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. நீங்கள் ஒவ்வொரு தட வையும் சுவாசிக்கும் பொழுது அவைகள் உங் களுடைய சரீரத்தில் சேருகின்றன. அவை கள் எவ்வித உபத்திரவமும் செய்யமுடியாத கட்டான நிலைமையில் நீங்கள் இருந்து வரும் வரையில் ஒருவித உபாதையும் உங்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உங்களுடைய சரீர த்தென்பு குறையும் பொழுது இன்புளு யன்ஸா, கபக்கட்டு, கபவாத ஜுரம், காசம், க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளாவது, வேறு வித சர்மவியாதிகளாவது உண்டாகின்றன. இந்த வியாதிகள் உங்களைப் பீடிக்காமலிருக்கவேண் டுமானால் நீங்கள் வசிக்கும் இடங்களில் தூம் பாவது, தூசியாவது இல்லாமல் சுத்தமாக அந்த இடங்களை வைத்துக்கொள்ளவேண் டும்.

பலர் தரையில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந் தையாவது, ஜலத்தையாவது தெளிக்காமல், பெருக்குவதை நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். ஜலத்தைத் தெளிக்காமல் துலக்கினால் அந்த இடம் முழுவதும் தூசி பரந்து, மறுபடியும் அதே இடத்திலாவது அல்லது உங்களுடைய சரீரத்திலாவது படிகின்றது. கிளப்புகள், கோர்ட்டு ஸ்தலங்கள், பாடசாலைகள் முதலிய இடங்களில் உலர்ந்த துணியினால் தூசியைத் தட்டுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இவ் விதம் செய்யக் கூடாது. தூசி மறுபடியும் சிதறிப் போகாமல் துணியிலேயே ஒட்டிக்கொ ள்ளும்படி ஈரத்துணியினால் துடைக்கவேண் டும். தூசி அல்லது தூம்பு இல்லாத இடத் தில் வசிப்பவர்கள் சிரத்துஷ்டியாக இருக்கிறார்

கள்; அந்த சந்துஷ்டியினுல் அவர்கள் சுகசரீரிகளாகிறார்கள். ஆகவே தும்பு, தூசிக்காளாகாமல், உங்களை சந்துஷ்டியுடையவர்களாகச் செய்துகொண்டு, உங்களுடைய வாச ஸ்தலமானது லக்ஷிமி கடாக்ஷம் பெற்றிருக்கும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரம்—தண்ணீர், காற்று.

(மயிலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாச சாஸ்திரியார், பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.)

(உரிமை பெற்றது.)

(முன் தொடர்ச்சி 110-ம் பக்கம்)

இனி தண்ணீரை வீடுகளிலேயே சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வகைகளைக் கவனிப்போம்.

1. கொதிப்பித்தல்:—தண்ணீரை நன்ருக 10 நிமிஷம் கொதிப்பித்து பிறகு சுத்தமான ஒரு மண் அல்லது வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்து மூடிவிடவேண்டியது. இது சுலபமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் செய்து கொள்ளலாம். தண்ணீரில் உள்ள எல்லாவித கிருமிகளும் தண்ணீர் கொதிக்கும்போது இறந்துவிடுகின்றன. தொத்துவியாதிகள் வருவதற்கிடமில்லை. கொதித்த தண்ணீரோடு கொதிக்காத தண்ணீரைக் கலந்து ஆற்றி சாப்பிடக்கூடாது. கலந்தால் தண்ணீரைக்கொதிக்க வைத்ததனுல் உண்டான பலன் கிடையாமற்போம்.

2. வடிக்கட்டுதல்:-ஒரு முக்காலியின்பேரில் ஒன்றன்கீழ் ஒன்ருக மூன்று மண்பானைகளை வைத்து, மேலிரண்டு பானைகளின் அடிப்புகத்தில் ஒவ்வொரு துவாரம் செய்து, மேல் பானையில் பாதி யளவு சுத்தமான வெண்மணலும், இரண்டாம்பானையில் சுத்தமான மணலும் மரக்கரியும் போட்டு நிரப்பிவைத்து விடவேண்டியது. மேல் பானையில் தண்ணீர் நிரப்பினுல் அது மணலின் வழியாக மெதுவாய்க் கசிந்து இரண்டாம் பானையில் விழுகிறது. இரண்டாம் பானையில் மறுபடியும் சுத்தமாகி அடிப்பானையில் விழுகிறது. அடிப்பானைக்குள் பாத்திரத்துடன் கையைவிட்டு தண்ணீரை எடுத்து அசுத்தமாக்காமலிருக்கும் பொருட்டு அடிப்பானைக்கு ஒரு சிறுகுழாய் அமைத்திருந்தால் அக்குழாய் மூலமாய் தண்ணீர் எடுத்து உபயோகப் படுத்தலாம். இது சுலபமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பொது இடங்களிலும் உபயோகப்படுத்தக் கூடியது. இம்முறையில் மேல் இரண்டு பானைகளின் மணலும் மரக்கரியும் அடிக்கடி புதுப்பிக்க வேண்டியது.

3. சேம்பர்லேன் அல்லது பெர்க்பீல்ட் பில்டர்கள் என்று தண்ணீர் வடிக்கட்டும் பீங்கான் பாத்திரங்கள் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. அவைகள் மிகவும் பளுவானவை. அவைகளை ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்க வேண்டும். உட் புறமும் அடிப்புறமும் அடிக்கடித் தேய்த்துக், கழுவவேண்டும். விரிசல்கள் ஏதாவது இருந்தால் அசுத்த தண்ணீரே அவ் விரிசல் வழியாய் வெளிவந்துவிடும்.

4. தண்ணீரை ஆவியாக மாற்றி ஆவியைக் குளிர வைத்து நீராக்ப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுதல் மற்றொரு வகை. இவ் வகை சுத்தம் செய்வதே மிகவும் சிரேஷ்டமானது. கப்பல்களில் குடிக்க நீர் இல்லாத போது சமுத்திரத் தண்ணீரையே இவ்வாறு காய்ச்சி சுத்த ஜலம் எடுத்துக்கொள்ளுவார்கள். ரசாயன பரீக்ஷைகளுக்கு உபயோகப்படும் தண்ணீரும் இதுவே. ஆனுல் இது தயார் செய்து தினசரி உபயோகத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் சிரமமாயிருக்கும்.

5. தண்ணீரில் படிகாரத்தைக் கலந்து பிறகு தெளிந்த ஜலத்தை உபயோகப்படுத்திக் கொ

ள்ளலாம். படிகாரம் கரைந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் தண்ணீரிலுள்ள கசண்டுகள் அடியிற் படிந்துவிடும். தெளிந்த நீரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு காலன் தண்ணீருக்கு இரண்டு கிரெயின் படிகாரம் போதுமானது.

6. பொடாசியம் பெர்மாங்கனேட் என்ற ஒரு மருந்தைத் தண்ணீரில் கலந்தபின் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தலாம். இது சீக்கிரத்தில் அதிகமாகவுமுள்ள தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்யக்கூடியது. தண்ணீரில் மருந்து கரைந்து அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். தண்ணீர் சிவந்த நிறமாகிவிடும். மருந்து கரைத்து ஒரு நாள் அந்த ஜலத்தை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. பிறகு ஜலம் சிவப்பாயிருந்த போதிலும் சாப்பிடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். வாந்தி பேதி முதலிய கொடிய நோய்கள் பரவியிருக்கும் காலங்களில் கிணறு முதலிய நீர் தங்கிய இடங்களில் இதைக் கரைத்து விடுவதால் அந் நோய்க்கிருமிகள் இறந்துவிடும். பிறகு 24மணி நேரம் கழித்து அந்நீர் பானத்திற்கு அருகமானது. ஒரு அவுன்சு பொடியை ஒரு பக்கட் ஜலத்தில் கரைத்து கிணற்று நீரில் கலந்து கலக்கினால் கிணறு முழுதும் மருந்து பரவி நீரைச் சுத்தம் செய்யும்.

7. குளோரைன் காற்று தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்தும் மருந்துகளில் ஒன்று. அது பிளீச்சிங் பவுடர் என்னும் பொடியில் இருக்கின்றது. 1 காலன் தண்ணீருக்கு 1 கிரெயின் பொடி போதும். கிணற்றுக்கு ஒரு அவுன்சு பொடி தேவையாயிருக்கும்.

காற்று.

உயிர்ப் பிராணிகளுக்கு நல்ல காற்று மிகவும் அவசியமானது. ஒரு மனிதன் ஆகாரமில்லாமல் சில வாரங்கள் ஜீவிக்கக் கூடும். தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் ஜீவிக்கலாம். நல்ல காற்று இல்லாமற் போனால் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷந்தான் உயிருடன் இருக்கக் கூடும். பிறகு உயிர் போய் விடும். காற்றின் முக்கிய உபயோகம் என்னவென்றால், நாம் சுவாசம் விடும்போது நல்ல காற்றை உட்கொள்ளும் பொருட்டும், கெட்ட காற்றை வெளிப்படுத்தவுமே. நல்ல காற்றை நாம் சுவாசிப்பதனால் ஜீரணசக்தியும் அதிகப்பட்டு, ஜீரணம் செய்த உணவை, உடம்பிலிருக்கும் சகல அவயவங்களும் உபயோகப்படுத்துகின்றன. நாம் வெகு நேரம் அசுத்த காற்றை மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தால் ஜீரணசக்தியும் குறைந்து மற்றுமுள்ள அவயவங்களும் க்ஷீணதிசை யடைகின்றன. நாம் பொதுவாகக் காற்று என்று சொல்லும் வஸ்துவில் பலவித குணங்களுள்ள அம்ஸங்கள் உண்டு. அவை யென்னவெனில்:— (1.) ஆக்ஸிஜன் என்னும் காற்று. (2) நைட்ரஜன் என்னும் காற்று (3) கரியமில வாயு என்னும் காற்று (4) நீர் ஆவி. அதாவது தண்ணீர் ஆவிரூபமாயிருப்பது. (5) மிக்ச் சிறிய தூசிகள், பஞ்சு, மயிர், மண் இவை போன்றவைகள் காற்றில் மிதந்து கொண்டே யிருக்கின்றன.

இந்தத் தூசிகளைப் பார்க்க வேண்டுமானால் நம்முடைய வீடுகளில் ஒரு அறையில், கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிவிட்டு, ஓட்டின் சந்துகளின் வழியே வரும் சூரிய கிரணத்தைப் பாருங்கள். காற்றில் தூசி எவ்வள விருக்கிறது என்பது நன்றாக விளங்கும். இம்மாதிரியாக, காற்று என்று சொல்லப்படும் வஸ்துவில், ஐந்துவித வெவ்வேறு குணங்களுள்ள அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகளில் ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயுக்கு உள்ள குணங்கள் நைட்ரஜன் என்னும் வாயுக்குக்கிடையாது. நைட்ரஜன் என்னும் வாயுக்குள்ள குணங்கள் கரியமில வாயுக்குக் கிடையாது. இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்ட குணங்களை உடையனவா யிருக்கின்றன. ஆனால் ஒரு விஷயத்தில் மாத்திரம் அவைகள் ஒத்திருக்கின்றன. கண்ணுக்குப் புலப்படாமையிலேயும், வாயு ரூபமா யிருத்தலிலேயும்தான். காற்றில் 100-பங்கு எடுத்துக்கொண்டால் அதில்

1. நைட்ரஜன் என்னும் வாயு		78-பங்கும்
2. ஆக்ஸிஜன்	,,	21 ,,
3. கரியமில வாயு	,,	0.03 ,,
4. நீர் ஆவி	,,	0.97 ,,

இருக்கின்றன.

நைட்ரஜன் என்னும் வாயு மரம், செடி முதலியவற்றிற்கு மிகவும் உபயோகமானது. நாமும், மற்ற ஜீவ ஜந்துக்களும், சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயுவை மூச்சுவிடுவது அசாத்யம். அதனாலேயே அது நைட்ரஜன் என்னும் வாயுவோடு கலக்கப்பட்டிருக்கிறது. நைட்ரஜன் என்னும் வாயுவில், நெருப்பு எரிய முடியாது. உயிருள்ள பிராணிகளும் ஜீவிக்க முடியாது.

ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயு, காற்றில் ஐந்தில் ஒரு பாகம் (1/5) இருக்கிறது. மனிதர்களுக்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் முக்கிய ஆதாரம் இதுவே. நாம் மூச்சு விடும்போது, ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயு காற்றுப் பையில் சென்று, அங்கிருக்கும் இரத்தத்துடன் கலந்துகொண்டு, அந்த இரத்தத்திலிருக்கும் கரியமில வாயுவை வெளிப்படுத்துகிறது. இது தான் கெட்ட இரத்தமாவது. நாம் சுவாசம் விடுவதனாலே நல்ல இரத்தமாக மாறுவதென்று சொல்லப்படுகிறது.

கரியமிலவாயு:—இது காற்றில் 1000-க்கு 3 பங்கு இருக்கிறது. நல்ல காற்றில் அது 1000-க்கு 4 பங்குக்கு மேற்பட்டு இருக்கக் கூடாது என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். நாம் மூச்சு விடும்போதும், நெருப்பு எரியும் போதும், மரம் மட்டைகள் அழுகும்போதும், இந்த வாயு உற்பத்தியாகின்றது. இந்தக் கரியமில வாயுவை செடிகளும், மரங்களும் தாங்கள் வளருவதற்காக எப்போதும் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன. மரங்களும் செடிகளும் கரியமில வாயுவை இரண்டாகப்பிரித்து, ஆக்ஸிஜன் என்ற வாயுவை அதிலிருந்து வெளிப்படுத்திவிட்டு, அதிலிருக்கும் கரியை (கார்பன்) தாங்கள் உபயோகித்து வளருகின்றன. இம்மாதிரி கரியமில வாயுவை இரண்டாகப் பிரிக்கும் சக்தி, மரங்களுக்கும், செடிகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சத்தினால்தான் உண்டாகின்றது. இராக்காலங்களில், மரங்களுக்கு இந்த சக்தி இல்லை. இவ்வாறு காற்றிலிருக்கும் கரியமில வாயுவை உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதனால்தான் காற்றில் கரியமில வாயு 1000-க்கு 3-க்கு மேல் அதிகப்படாமல் இருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்)

பிரஸவித்த ஸ்திரீகளின் சம்ரக்ஷணம்.

(டாக்டர் ஒய். சூரியநாராயண ராவ்.)

பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டுமென்பதையும், மற்றும் சில விஷயங்களையும் இந்த வியாஸத்தில் குறிப்பிடுகிறேன்.

ஆகாரம்.—பிரஸவித்து 48 மணிநேரம் வரையில் வென்னீரைத் தவிர வேறொன்றையும் கொடுக்காமல் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளைப் பட்டினி போட்டு விடுவது நம்முள் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது. இது மிகவும் கெட்ட வழக்கம். பிரஸவித்த சிரமத்தினாலும், ரத்தச் சேதத்தினாலும் ஏற்கனவே களைத்துப்போயிருக்கும் ஸ்திரீயைப் பட்டினி போடுவதானது அவளை அதிக பலஹீனமுடையவளாகச் செய்து விடுகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் உத்வேகத்தைத் தரத்தக்கதாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை அவளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிரஸவம் நடைபெறும் மத்திய அல்லது உயர்தரத்தினருடைய வீட்டில் சாராயம் இல்லாமலிருப்பது அபூர்வமாயினும், அது அவசியமானதென்று நான் நினைக்கவில்லை.

அது அதிகச்செலவு பிடிக்கக்கூடிய ஆடம்பரம்தான். அதனால் சொற்ப சொத்துள்ள பல குடும்பங்கள் கஷ்டத்திற்காளாக நேரிடுகிறது. மிதமாக பிராந்தியைக் கொடுத்தால் பசி ஏற்பட்டு பிரஸவித்த ஸ்திரீ நன்றாகத் தூங்குகிறாளென்பதையும், இதர சில சில

லரை சவுகரியங்கள் ஏற்படுகின்றனவென் பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால் இந்த சவுகரியங்களைச் சொற்பச் செல விலேயே அடையக்கூடும். சுடச்சுட ஒரு கோப்பை காப்பியைக் கொடுத்தாலும் இந்தப் பலன் ஏற்படாமற் போகாது. முதல் மூன்று நாளும் ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். பிரஸவித்ததும் சுடச் சுட ஒரு கோப்பை காப்பியைக் கொடுக்கலாம். அதற்குப் பிறகு அவளுக்குப் பசி எடுக்கும் பொழுது பாலும் சர்க்கரையுமாவது அல்லது உப்பாவது கலந்த அரிசி அல்லது கோது மைக் கஞ்சியையாவது கொடுக்கலாம். இதை அவள் ஆசையுடன் உட்கொள்ளுவாள். இந்த ஜலப்பிராயமான ஆகாரமானது சுலபமாக ஜீரணமாவதுடன், மூலைப்பாலும் அதிகரிக் கிறது. குழந்தையின் நன்மையை உத்தே சித்து தாயின் மூலைப்பால் அதிகரிக்க வேண் டியதவசியம். முதலில் பட்டினி போட்டு விட்டு பிறகு அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் கெட்ட வழக்கத்தை அறவேவிட் டொழிக்க வேண்டும். தாய்க்கு அஜீரணமா வது, மலச்சிக்கலாவது, ஜுரமாவது ஏற்பட் டால் அவளுடைய பாலைக் குடிக்கும் குழந் தையில் அது பிரதிபிம்பிக்கின்றது. முதல் மூன்றுநாளும் ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தைப் புசித்துவிட்டு பிறகு அதிகக் காரமாகவாவது சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடாததாகவாவதுள்ள தல்லாத அவளுடைய வழக்கமான ஆகாரத் தைக் கொடுக்கலாம். பால் அல்லது பழவகை களைப்போல் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரத்தையே பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அதிகப் பாலையாவது, அதிக நெய்யையாவது பிரஸவித்த ஸ்திரீக ளுக்குக் கொடுத்தால் மூலைப்பால் அதிகரிக்கு மென்ற எண்ணமானது சுத்தத் தப்பான எண்ணமாகும். அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தாலே பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். அதனுடன் மலப்பிரவர்த்தியும் சரியாக ஆகி விடும்.

ஔஷதிகள்:— எவ்விதக் கோளாறுமேற்ப டாமலிருந்தால் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு எவ் வித ஔஷதமும் கொடுக்கவேண்டியதில்லை. ஔஷதங்களைக் கொடுக்கவேண்டியது அவசி யமுமில்லை. பிரஸவித்தபிறகு தாய்க்கு ஔஷதி களைக் கொடுப்பது கெட்டப் பழக்கமேயாகும். எவ்விதக் கோளாறுமில்லாமல் சுகப்பிரஸவ மேற்படும் கேஸ்களிலும் பிரஸவித்த ஸ்திரீ யினுடைய மனதைத் திருப்தி செய்யவோ, அல்லது அவளுடைய பந்துக்களைத் திருப்தி செய்யவோ, அல்லது பிரஸவ சம்பந்தமில் லாத காரணங்களை உத்தேசித்தோ,சில வைத் தியர்கள் ஔஷதங்களைக் கொடுப்பது வழக்க மாக இருந்து வருகிறது. கர்ப்பமும் பிரஸவ மும் இயற்கையாகவும், சரீரக் கூறையும் அனுஸரித்தவையென்றும், எதிர்ப்பார்க்கக் கூடாதவைகளல்ல வென்றும் எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே இயற் கைக்கு விரோதமாக ஏன் வைத்தியர்கள் குறு க்கிட வேண்டுமென்பது எனக்குப் புலப்பட வில்லை.

சிரமபரிகாரமும் வியாயாமமும்:— பிரஸ வித்த முதல் மூன்று நாள் வரையில் பிர ஸவித்த ஸ்திரீயானவள் படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஒருவாரம் வரையில் கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்விதம் சாய்ந்து கொண்டிருப்ப தால் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு சௌகரிய மாக இருப்பதுடன், மர்ம ஸ்தானங்கள் வழி யாகக் கழிவுகள் வெளிப்படுவதற்கும் சவுகரிய மாக இருக்கிறது. பத்தாவது நாளைக்குப் பிறகு அவளுடைய அறைக்குள்ளேயே உலா த்த அனுமதிக்கலாம். மூன்று வாரங்களுக் குப் பிறகு வீட்டில் விளைய வரவும் குடும்பக் காரியங்களைக் கவனிக்கவும் அனுமதிக்கலாம். மூன்று மாதகாலம்வரையில் பிரஸவித்த ஸ்தி ரீகளுக்கு ஒரு வேலையும்கொடுக்காமலிருக்கும் கெட்டப் பழக்கத்தினால் அவளுக்குச் சோம் பல் ஏற்பட்டு, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தலை வலி முதலிய உபாதைகள் உண்டாகின்றன. பிரஸவித்த மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு மிதமாகக் குடும்ப வேலைகளைச் செய்து வந் தால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்க் குப் பரம அனுகூலமாக இருக்கும். தனவந் தர்கள் வீட்டு ஸ்திரீகளைத்தான் அக்கிரம

மாக ஒரு வேலையும் செய்யாமற் செய்துவிடுகின்றனர். சும்மா இருக்க முடியாத நடுத்தர கீழ்த்தர வகுப்பு ஸ்திரீகள் குடும்ப வேலைகளைக் கிரமமாகச் செய்து வருவதால் சோம்பேறிகளாக இருக்கும் தனவந்தர் வீட்டுப் பெண் பிள்ளைகளை விட சுகசரீரிகளாக இருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்த்தும் திருத்தாமலிருப்பது நியாயமாகுமா? வேலைசெய்து கொண்டு வரும் ஸ்திரீகளுக்கு அதிகப்பால் சுரப்பதுடன், சுகசரீரியாகவு மிருந்து வருவதேனும் ஏனையோருக்குப் படிப்பினையாக இருக்குமாக.

உஷ்ணப் பிரதேசங்களின் ஆகாரக் கிரமம்.

(டாக்டர் எ. டி. ராய்.)

அந்தந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத்தகுந்தபடி அவரவர் அனுஷ்டிக்கும் ஆகாரக்கிரமமும் இருக்கவேண்டும். உஷ்ணப் பிரதேசமானது இந்தப் பொது விதியிலிருந்து விலக்கு செய்யப்படவில்லை. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய ஆகாரக்கிரமத்தின் முக்கியாம்சங்களை ஈண்டு கவனிப்போம். கிரமமான கலப்படமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் போதியவளவு புசித்து வரும் தேசத்தினர் சுகசரீரிகளாகவும், சரீரக் கட்டுடையவர்களாகவு மிருந்து வருவார்களென்பது யாவருமொப்ப முடிந்த விஷயம். கீழ்த் தேசத்தினர் புசிக்கும் ஆகாரமானது ஒரு தலைப் பட்சமானதாக இருக்கிறதென்று சொல்லப்படுவதில் அர்த்த புஷ்டியில்லாமலிருக்கவில்லை. ஆகவே ஆகாரக்கிரமத்தை நாம் மாற்றிக் கொள்ளாவிடில், சரியான ஆகாரமில்லாத குறையால் ஜனங்களுடைய சரீர நிலைமையானது கெட்டுப் போய் விடுமென்பதில் ஐயமில்லை.

ஆகாரப்பதார்த்தமென்று பொதுவாகக் கருதக் கூடிய பிராணவாயு, ஜலம் இவைகள் நீங்கலாக காரம்,கொழுப்பு, தித்திப்பு இவைகளும், உப்புகள் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேர்ந்தவைகளாகும்.

முதன்மையாக நாம் காரத்தையும் கொழுப்பையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் உப்பு இல்லாத குறை ஏற்படுகிறது. ஆகாரவகையில் முக்கியமாக மூன்று இனங்களின் அளவையும், குணத்தையும்கூட நாம் முக்கியமாகக் கவனித்தல் வேண்டும்.

நெல்லு அல்லது கோதுமையை இயந்திரத்தில் குத்துவதால் பாஸ் பரஸ் போன்ற உப்புகளும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் பிரிந்து போய்விடுவதால் இயந்திரத்தில் அரைத்த அரிசியையாவது, கோதுமையையாவது உபயோகிக்கக் கூடாது. கிராமாந்தரத்தில் ஏழை ஜனங்கள் குத்திச் சாப்பிடும் அரிசி அல்லது கோதுமையைவிட சிலாக்கியமானதாலும், இயந்திரத்தில் குத்திய அரிசி அல்லது கோதுமையானது ருசி குறைவானதாக இருப்பதுடன், ஊட்டக்குறைவானதாகவும், பூஸத்தும், ஜீவஸத்தும் அற்றதாகவும் இருக்கிறது. ஆலையில் குத்திய அரிசியை அதிககாலம் உபயோகித்து வந்தால் பெரிபெரி, மகோதரம் முதலிய வியாதிகள் நாளடைவில் உண்டாகும். நயமான மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியைவிட குத்தப்படாத கோதுமையினுடைய மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ரொட்டியானது சிலாக்கியமானதென்பதை ஐரோப்பாவும் உணரத் தலைப்பட்டுவிட்டது. ஆகவே தற்கால முறையைக் கைவிட்டு விட்டு, வீடுகளிலேயே நெல்லைக் குத்துவிக்கும் புராதன சம்பிரதாயத்தை மீண்டும் கைக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

புரோடீன் என்னும் ஸத்தானது நமக்குப் போதிய அளவு அவசியமாக இருப்பதுடன் மிருக ஸத்தைப்போல் அது குணத்திலும் சிறந்ததாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாக

இருக்கிறது. நாம் உபயோகிக்கும் பருப்புகளில் தான் புரோடீன் என்னும் ஸத்து நமது சரீரத்தில் சேருகிறது. பால்கட்டியிலும், மாமிஸத்திலும் இருந்துவரும் அளவு புரோடீன் என்னும் ஸத்தானது பருப்புகளில் இருந்து வந்தபோதிலும், அது குணத்தில் தாழ்ந்ததாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடாததாகவும் இருக்கிறது. பருப்புகளில் இருக்கும் புரோடீன் ஸத்தில் பெரும்பாகம் சரீரத்தில் தங்கியிருக்காமல் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. மாமிஸத்தைத் துவட்டிவிட்டாலும் வேகவைத்துவிட்டாலும் பருப்பைவிடச் சுலபமாக அது ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால் மாமிஸமானது சரீரத்தில் அதிகமாக உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுவதால் வருஷத்தில் பெரும்பாகம் கோடைகாலமாயிருக்கும் இந்தியா போன்ற தேசங்களுக்கு அது ஏற்றதாக மாட்டாது. மாமிஸ ஸத்தென்னும் புரோடீனைவிட பால் ஸத்தென்னும் புரோடீனானது சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகி விடுவதுடன், சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைப் பெருக்காமலு மிருக்கிறது.

கொழுப் பென்பது வெண்ணெயைப் போல் மிருகங்களிலிருந்து உண்டானதாகவாவது, பல வகைப்பட்ட எண்ணெய்களைப் போல் செடிகளிலிருந்து உற்பத்தியானதாகவாவது இருக்கிறது. சமுத்திரக் கரையோரமாக வசிக்கும் ஜனங்கள் எண்ணெய்களை விரும்புகையில் உள் நாடுகளில் வசிக்கும் ஜனங்கள் வெண்ணெயை விரும்புகிறார்கள். காய்ச்சிய நெய்யைவிட வெண்ணெய்க்கு அதிககுணமுண்டு. அதிலும் எருமை வெண்ணெயை விடபசுவின் வெண்ணெய் சிலாக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். பசுவின் வெண்ணெய்மஞ்சள் நிறமாக இருக்கையில் எருமை வெண்ணெயானது வெளுப்பு நிறமானதாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ருதுவிலும் எத்தகைய கொழுப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று ஆயுர்வேத நூல்களில் விஸ்தரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாரிகாலத்தில் எண்ணெய்களையும், கோடை காலத்தில் நெய்யையும், வஸந்த காலத்தில் லார்டையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

மாமிஸ வகைகளிலும் மிருகங்களின் மாமிசத்தைவிடப் பக்ஷி ஜாலங்களின் மாமிஸமானது சுலபமாக ஜீரணமாகிவிடும். அதிலும் கொழுத்த மிருகங்களின் மாமிஸத்தைவிட மெல்லிய இனங்களின் மாமிஸமானது சுலபமாக இருக்கும்.

புதிதாகப் பறித்த பழவகைகளையும், கறிகாய்களையும் நாம் உபயோகித்தால் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்பு வகைகளும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கிடைத்து விடும். பலவகைப்பட்ட உப்புகளும் சேரவேண்டியது அவசியமாயினும் ஜீவஸத்துப் பொருளில் குண விசேஷம் அவசியமாக இருப்பதுபோல உப்புக்களில் குண விசேஷத்தை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. உஷ்ண தேசங்களில் பருவங்களுக்கு ஏற்ற பழவகைகளும், மரக்கறிகளும் உற்பத்தியாகின்றன. உஷ்ண தேசங்களில் முக்கியமாகப் பழவகைகளையும், கறிகாய்களையும் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் சரீரத்தில் தசை விழுந்து பலவகைப்பட்ட வியாதிகளையும் எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தி ஏற்படும்.

"கொக்கிப்புழு" வியாதி.

(ஸ்ரீமான் எம். வி. செனத்தி ராஜா.)

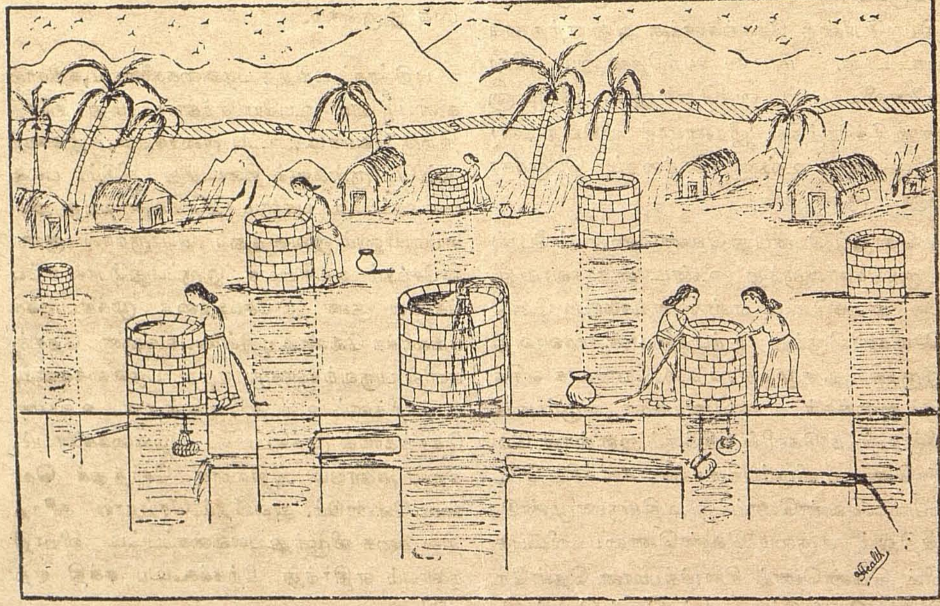
இந்த வியாதி பலவகைப்பட்ட பெயர்களுடன் வழங்குகிறது. இது உலகின் எல்லா பாகங்களிலும், முக்கியமாக உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலும் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. ஸிலோன் வாஸிகளில் 100-க்கு 90

பேர்கள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆங்கிலோஸ்தோமா என்னும் கிருமியினாலேயே இந்த வியாதி யுண்டாகின்றது. இந்தக்கிருமியானது மனிதர்களுடைய சிறுகுடல்களிலேயே தங்களுடைய வாசஸ்தலமாகக் கொண்டிருக்கின்றன. இரைப்பையில் இவைகள் அபூர்வமாகவே தங்கியிருக்கின்றன. இவைகள் தங்களுடைய இயற்கை அமைப்பு அனுகூலத்தினால் ஒரு இடத்தில் ஒட்டிக்கொண்டு அங்கு தாங்கள் உண்டாக்கும் ரணங்களின் மூலமாக ரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. ஒரு இடத்தில் போதிய ரத்தத்தை இவைகள் உறிஞ்சிய பிறகு வேறு இடத்திற்கு நகர்ந்து அங்கும் ரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றனவென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த வியாதியைப் பரிகரிக்கும் துறையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பல நிபுணர்களுடைய ஆராய்ச்சியிலிருந்து பெண் கிருமிகளின் சங்கியை அதிகமாக இருக்கிறதென்று தெரிகிறது. ஆண் கிருமியானது அரை அங்குல நீளம் இருக்கிறது; பெண் கிருமியானது இன்னும் சற்று அதிகநீளமாக இருக்கிறது.

இந்தக் கிருமியானது பட்டை நூல் கனம் இருக்கிறது. இதன் வாய்ப்பக்கத்தில் கொக்கி போன்றிருப்பதால் கொக்கிப்புழுவெனப் பெயரிடப் பட்டிருக்கிறது.

கொக்கிப் புழு வியாதி யென்பது 1838-ம் வருஷத்தில் டூபினி என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதற்கு வெகு



அபாயகரமான ஜல விநியோக முறை.

[தூத்துக்குடி நகர மத்தியிலுள்ள ஒரு கிணற்றிற்கு நதியிலிருந்து ஜலத்தைக்கொண்டுவந்து விட்டு, அந்தக் கிணற்றிலிருந்து சுற்றுப் பக்கங்களிலுள்ள கிணறுகளுக்கு பூமியின்கீழே புதைத்திருக்கும் குழாய்களின் மூலமாக ஜலம் சப்ளை செய்யப்படுகிறது. ஜனங்கள் இந்தக் கிணறுகளில் வந்து குழுமி தங்களுடைய சொந்தப் பாத்திரங்களினாலோ அல்லது பனைமட்டைகளால் தயாரிக்கபபட்ட வாளிகளினாலோ ஜலத்தை இழுக்கின்றனர். இந்தப் பாத்திரங்களின் மூலமாக காலரா, ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய வைகளின் கிருமிகளும், அழுக்கும் ஜலத்தில் சேர்ந்து, ஜலமானது கெட்டுப்போய் விடுவது சாத்தியமானதாக இருக்கிறது. ஆகையால் தூத்துக்குடி நகரத்திற்கு இப்பொழுது இருந்துவரும் ஜலாதார வழியானது அபாயகரமானதென்றே சொல்ல வேண்டும்.]

காலம் முன் முதலே எகிப்தில் இந்த வியாதி வியாபித் திருந்திருக்கிறது. ஆனல் 1880-ம் வருஷத்தில் ஸெயின்ட் ஓஸோதார்டு டன்னலைக் கட்டும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்த பலர் ரத்த சோஷையினுல் பீடிக்கப்படும் வரையில் இந்தவியாதிக்கு மூலகாரண மின்னதென்பதை ஒருவரும் ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை. அதற்குப் பிறகு தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்ததில் இந்த வியாதிக்குக் காரண மின்னதென்று 1900-வருஷத்தில் அமெரிக்காவில் ஸ்டைல்ஸ் என்பவர் கண்டு பிடித்தார். இப்பொழுது ஏனைய கிருமிகளைக்காட்டிலும் இந்தக்கிருமியைப்பற்றி நமக்கு அதிகமாகத் தெரியவந்திருக்கிறது.

இந்த வியாதியானது பல நூற்ருண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவிலிருந்து விலோனுக்குப் பரவி யிருப்பதாகத் தெரிந்தது. அது முதல் பலர் இந்த வியாதிக்கு இரையாகியிருக்கின்றனர். நேரடியாக இந்த வியாதியால் ஏற்படும் மரணங்கள் சிறக, பெரும்பாலோர் இதனுல் பீடிக்கப்படுவதாலும், இதன் தன்மை கொடியதாக இருப்பதாலும், நேர்முகமாகவோ, மறை முகமாகவோ பலரை இவ்வியாதி இரையாக்கிக் கொள்வதாலும் விலோனில் கால்ராவைவிட இது கொடிய வியாதியென தாரன்ஹில் என்பவர் கருதினர்.

இந்த வியாதியினுல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய மலத்தில் வெளிப்படும் முட்டைகள் மூலமாக இந்த வியாதி வியாபிக்கின்றது. இவ்விதம் மலத்தில் வெளிப்படும் முட்டைகளிலிருந்து சூரிய வெளிச்சத்தினுல் 12 மணி முதல் 60 மணி நேரத்திற்குள் கிருமிகள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

பாதரக்ஷை யில்லாத துர்ப்பாக்கியசாலியான பாட்டைசாரி அங்குவந்து சேரும்வரையில் முட்டைகளிலிருந்து வெளிப்பட்ட கிருமிகள் அந்த இடத்திலேயே தங்கி யிருக்கின்றன. பாட்டைசாரிகள் பாதரக்ஷையின்றி போகும் போது அந்தக் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டு சர்மத்திற்குள் புகுந்து விடுகிறது. சில சமயங்களில் இதனுல் சரீர மாத்தியந்தம் ஒருவகை நமைச்சல் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சர்மத்திற்குள் புகுந்த இந்தக்கிருமிகள் ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துகொண்டு ஹிருதயத்திற்குப் போய், சுவாஸாசயங்களுக்குத் திரும்புகின்றன. அங்கு சுவாஸ குழாய்களில் நடமாடுகையில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், ஜலம், வாயூறல் முதலியவைகளுடன் கலந்து இரைப்பைவழியாக குடல்களுக்குச் சென்று அங்கு தொத்திக்கொண்டு புண்ணை உண்டுபண்ணி ரத்தத்தை உறிஞ்சி, சரீரத்தில் விஷத்தைச் சேர்த்து விடுகின்றன. ஆறு வாரகாலத்திற்குள் இவைகள் பருவதிசை அடைந்து விடுகின்றன.

அதன் பிறகு பெண் கிருமிகள் தினந்தோறும் ஆயிரக் கணக்கான முட்டைகளை வெளியிடுகின்றன. அந்த முட்டைகள் வெகு நுண்ணியவைகளாக இருப்பதால் கண் பார்வைக்குத் தெரிவதில்லை. இந்தக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் பூமியில் தாண்டிக்கொண்டு வரப்படும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பாகம்செய்யாமல் புசிப்பதாலும், தகுந்தபடி பந்தோபஸ்து செய்யப்படாத கிணறுகளிலிருந்தும், ஊற்றுகளிலிருந்தும் ஜலத்தை எடுத்துக் குடிப்பதாலும் இந்த வியாதி தொத்துகின்றது.

மனிதர்களுடைய மலத்தைப் புசித்துஅதன் மீது முட்டையிடும் சுபாவம் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள ஈக்கள் அங்கிருந்து நேராக நமது வீடுகளுக்கும், சமையல் அறைகளுக்கும் வந்து, அங்கு வைத்திருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பானங்களிலுமமர்ந்து, பல கிருமிகளை உதிர்த்து விடுகின்றன. அவைகளிற் பல கிருமிகள் அபாயகரமான வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாக இருக்கலாம்.

கால்ரா, வயிற்றுப் போக்கு, அதிஸாரம், என்டரிக்ஜுரம், க்ஷயரோகம், கொக்கிப்புழு வியாதி போன்ற குடல் ரோகங்கள் இவைகளை ஈக்களே பரப்புகின்றனவென்று இப்பொழுது நிதரிசனமாக ருஜுவாகிவிட்டது.

வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கும் மார்க்கம்:— மேலே சொன்ன வழிகளில் இந்த வியாதி மனிதரைப் பீடித்துவிட்டால் அவர்களுடைய ரத்தம் குறைந்து, வேலை செய்வதில் ஆஸ்தை அவர்களுக்குக் குறைந்து விடுகிறது.

இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வயது கிரமத்திற்குத் தகுந்தபடி வளராமல் வயது மதிப்புக் குறைவாக இருக்கிறார்கள். ஸ்திரீகள் பருவ தசையை அடைவதில் காலதாமதமேற்படுகின்றது. முகம் பிதுங்கி, கண் இமைகளுக்கு உட்புறம் வெளுத்து, கணுக்கால்களும், பாதங்களும் வீங்கி, சோம்பலேற்பட்டு, ஜீரணசக்தி குறைதல் இந்த வியாதியின் சின்னங்களாக இருக்கின்றன.

நாளடைவில் இந்தச் சின்னங்கள் அதிகரித்து, பிணியாளி ரத்த சோகை அடைந்து விடுகிறான். மூச்சுத் திணறல், மார்படித்துக் கொள்ளுதல், கண்பார்வை மழுங்குதல், மனச்சோர்வு, அயர்வு இவைகள் சர்வசாதாரணமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய ஸ்திதியில் பிணியாளிகள் இருந்த போதிலும் சாம்பல், கரி அழுக்கு, மண், பச்சை அரிசி இவைகளைச் சாப்பிட ஆசைப்படுகின்றனர்.

ரத்த ஓட்டம் சிரமப்பட்டு விடுகிறது. மார்படிப்பைப் பார்க்கும் கருவியை வைத்துப் பார்த்தால் மார்படித்துக் கொள்ளுகிறது. வியாதிகள் முற்றிவிட்ட பிறகு அதிஸாரமும் அஜீரணமும் உண்டாகி, நாளடைவில்மரணம் சம்பவிக்கிறது

சிகிச்சை:—இதற்குப் பரிகாரம் சுலபமானது. எப்ஸம் உப்பை சாப்பிடுவதில் உள்ளதைவிட அதிகமாக அசௌகரியமுமேற்படாது.

இந்த வியாதியைப் பரிகரிப்பதற்கு சென்னபோடியம் எண்ணெயும், கார்பன் டெட்ராக்ளோரைடும் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. ஸிலோனிலும், இந்தியாவிலும் ஏராளமாகக் குத்துகுத்தாக வளரும் ஒரு வகை நாணலிலிருந்து சென்னபோடியம் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இந்த நாணலை ஆட்டி எண்ணெய் வெளிபடுத்தப்படுகிறது. கார்பன் டெட்ராக்ளோரைட் என்னும் மற்றொரு மருந்தானது இங்கிலாந்தில் செய்யப்படுகிறது. கொக்கிப்புழு வியாதி கண்டவர்களுக்கு இந்த மருந்துகளையே இப்பொழுது கொடுத்துவரப்படுகிறது. முற்றிய கேஸ்களிலும் இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. முற்றிய கேஸ்களில் முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்துவிட்டு பிறகு இரும்பு சம்பந்தமான உத்தீபன மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

பொதுவாக இந்த வியாதி சாந்தமாக இருக்கும் நிலைமையில் ஒரு கெடு இந்த மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் போதுமானது. முற்றிய கேஸ்களில் இரண்டு அல்லது மூன்று கெடு சாப்பிட வேண்டும். ஒரு கெடு மருந்துண்ட பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு மறுமுறை சாப்பிடவேண்டும்.

கொக்கிப்புழு வியாதி கண்டவர்களுக்குஒரு காலத்தில் மேல் பர்ன் எண்ணெய், தைமால், பீட்டா நாப்தால் இவைகள் கொடுக்கப்பட்டு வந்தன. ஆனால் தற்கால முறையில் நல்ல பலன் கிடைத்து வருகிறது.

வியாதி தொத்தாமல் தடுக்கும் மார்க்கம்:—விவகாரத்திற்குக் கவனிக்குமளவில் கொக்கிப்புழு வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவது சுலபமான தென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் இந்த வியாதியை யுண்டுபண்ணும் கிருமியின் சரித்திரமும், அது சரீரத்தில் எவ்விதம் புகுந்து வெளிப்படுகிற தென்பதும், வியாதி கண்டவர்கள் அதிலிருந்து தப்புவிக்கும் மார்க்கமும் நமக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஆகவே ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பு இருக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த வியாதி தலை காட்டாமலே செய்து விடலாம். ஆனால் ஜனங்கள் அறியாமையிலும், அலக்ஷியத்திலும், துவேஷத்திலும், சுகாதாரக் கேடான பழக்கங்களிலும் ஆழ்ந்து கிடக்கின்றனர். இம்மட்டா? இந்தியாவிலும் ஸிலோனிலும் பல இடங்களில் ஜனங்கள் தடுப்பு மார்க்கங்களை அனுஷ்டிக்க முடியாமல் தடுத்து வருகின்றனர். இந்த வியாதி காணாமல் தடுப்பதற்காகக் கட்டுப்பாடாகப் பிரசாரம் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும் உலகின் இதர பாகங்களில் இந்தக் கஷ்டங்கள் ஒருவாறு சமாளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்விதமே ஸிலோனிலும் கஷ்டங்களைச் சுலபமாக சமாளித்துக் கொண்டு விடலாம். கண்டவிடத்தில் மல விசர்ஜனம் செய்வதால் விளையுங் கேடுகளையும் சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை அனுஷ்டிப்பதாலும், சுகாதார முறையில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கக்கூஸ்களை உபயோகிப்பதாலும் ஏற்

படும் அனுகூலங்களையும் ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டியிருப்பதால் எல்லோரும் ஒற்றுமையுடனும், கட்டுபாட்டுடனும் நீடித்து வேலை செய்துவர வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

தகுந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதாலோ அல்லது தடுப்பு மார்க்கங்களை அனுஷ்டிப்பதாலோ, அல்லது இருவகை உபாயங்களினாலோ இந்த வியாதி வியாபிக்காமல் செய்யக்கூடும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசத்தினால் ஸிலோனில் தடுப்பு முறைகளை அனுஷ்டிப்பது அதிக காலத்தைக் கவருகிறது. சமீப காலத்தில் தான் தகுந்த முறைகளை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்கள் முக்கியமாகக் காட்டுப் பாதைகளிலும், சமீபத்திலுள்ள குத்துச் செடிகளின் மறைவிலும் மலத்தைக் கழிக்காமல் சுகாதார முறையில் அமைக்கப்பட்ட கக்கூஸை உபயோகிக்கும்படி செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் ஜனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் இந்த வியாதிக் கிருமிகள் பாட்டைசாரிகளைத் தீண்டமுடியாமற் போவதுடன், நாளடைவில் மனிதர்களுடைய குடலில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகளும் இயற்கையாகவே மரணமடைந்துவிடும். தவிரவும் கொக்கிப்புழு வியாதி பரவாமல் தடுக்க வேண்டியது. பல தொழிலாளர்களை வைத்து வேலை வாங்கும் முதலாளிமார்களுடைய முக்கிய கடமையாகவும் இருக்கிறது. ஏனெனில் தொழிலாளர்களுக்குள் இவ்வியாதி பரவிவிடும் பக்ஷத்தில் அவர்களுடைய வேலைத்திறமை குறைந்து, நாளடைவில் அவர்கள் மரணமுமடைவார்கள். இந்த வியாதியைப் பரிகரிக்கும் துறையில் அவர்கள் ஈடுபடின் அதற்குத் தகுந்த பிரதிப் பிரயோஜனம் இல்லாமற் போய்விடாது. இந்த வியாதி பலரைக் கொள்ளை கொண்டு போய் வருவதால் அறிவிலிகளாக சாமான்ய ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளில் இரண்டொரு வேளை ஔஷதியை உட்கொள்ளுவதுடன் நின்றுவிடாமல் இந்தவியாதி அறவே ஒழியும் வரையில் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்த வியாதியை ஒழிப்பதற்காக ஸிலோன் கவர்ன்மெண்டார் பல அதிகாரிகளையும், ஸ்தாபனங்களையும் ஏற்படுத்தி, பிரதி வருஷமும் பதினாயிரக் கணக்கான பணத்தைச் செலவிட்டு வருகிறார்கள். இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருப்பதாகவும் தெரிகிறது. அவர்களுடைய தீவிர முயற்சியினாலும், ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பினாலும் இந்த வியாதியானது கூடியசீக்கிரத்தில் ஸிலோனிலிருந்து மறைந்துவிடுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சரீர சுகத்திற்காக உபவாஸ மிருத்தல்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

சரீர சுகத்தை உத்தேசித்து உபவாஸ மிருந்துவரும் புராதன முறையை மறுபடியும் ஜனங்கள் கைக்கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கின்றனர். ஆதியில் இந்த முறை அனுஷ்டானத்தில் தலைமுறை தத்துவமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தது. பலவித உபாதைகளினின்றும் தப்புவிப்பதற்கு இதைவிடச் சிறந்த மார்க்கம் கிடையாது.

சுமார் 50-வருஷங்களுக்கு முன் வியாதிகளைப் பரிகரிப்பதற்கு ஔஷதிகளைக் கொடுப்பதே மார்க்கமென்று வைத்தியர்கள் கருதி வந்தனர். பல உபாதைகளுக்கு ஔஷதிகளில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தகாலம் போய்விட்டது. வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குப்பதிலாக இயற்கை தர்மங்களை ஜனங்கள் அவலம்பனம் செய்யத் தொடங்கி விட்டனர்.

ஜீரண விஷயத்திலுள்ள கோளாறுகளையும், அஜீரணத்தையும், ஊளைச் சதையையும், இதர வியாதிகளையும் ஔஷதிகளின் மூலமாக குணப்படுத்திக்கொள்ள ஜனங்கள் முயலு

கின்றனர். இதைவிட முட்டாள்தனமான தொன்றில்லை. பலவகைப்பட்ட ஆகாரங்களை யும், அதிக வேகமுள்ள ஔஷதிகளையும் உட்கொண்டு குடலை நிரப்புவதால் அங்கு தங்கியுள்ள விஷம் வெளிப்பட முடியாமற் போய் விடுகிறது.

தவிர்க்கவேண்டிய அபாயங்கள்.

ஆகவே உபவாஸமிருப்பதே உத்தமமென்பது நன்ருகப் புலப்படுகிறது. நமது புராதன வழக்கங்களைக் கவனிப்பின் சரீராரோக்கியத்தை உத்தேசித்தே பலவகை உபவாஸங்கள் ஏற்படுத்தப்பட் டிருக்கின்றன வென்று தெரிகிறது. மோஸஸ் என்பவர்தான் பலவித அரிய உபதேசங்களைச் செய்துபோனர். வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் அவருக்கு நல்ல பரிச்சியமுண்டு. ஆனல் உபவாஸ விரதத்தி லிறங்குமுன் வேறுபல அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஹிருதயத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் உபவாஸத்தைக் கைக்கொள்ளுவதால் அபாயம் ஏற்படும். சரீரப்பிரயாசைப் பட்டுக்கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் உபவாஸ மிருந்துகொண்டு வேலை செய்வதாலும் துன்பம் விளையும்.

எனவே, எக்காலத்தில் உபவாஸமிருக்கலா மென்பதை முன்னதாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். திட சரீரிகளாக இருப்பவர்களுடைய சரீரத்தில் சம்பந்தித்திருக்கும் விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிட ஒரு வார உபவாஸம் போதுமானது.

ஜலத்தை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மாடிமீதேறுதல் போன்ற சிரமமான காரியங்களைச் செய்யக்கூடாது. உபவாஸ காலத்தில் மனதில் கவலையில்லாமல் நிம்மதியாக இருந்துவரவேண்டும்.

உபவாஸ மிருத்தலால் அவரவர்களுடைய சரீர நிலைமைக்குத் தகுந்தபலன் ஏற்படுகிறது. என் சம்பந்தபட்ட வரையில சாப்பாட்டுவேளை தாண்டியதும் ஒருவகை உலு உலுப்பும், மனத்தெளிவும், ஒருவகை சந்தோஷ உணர்ச்சியும் உண்டாயின.

முதன் முதலாக உபவாஸமிருந்து முடிந்த பிறகு வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் ஆகாரத்தில் ஆசை மறந்து போயிருந்தாலும் முதன் முதலாக மறுபடியும் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் வாயூறல் உண்டாகி, பசியும் அதிகமாகத் தெரியும். இந்தப் பசியை அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் சிறிதளவு ஆரஞ்சுபழ ரஸத்தை உட்கொள்ளவேண்டும், சிறிது நேரத்திற்குப்பிறகு கொஞ்சம் பாலைச் சாப்பிடவேண்டும். உபவாஸத்தை நிறுத்திய முதல் நாள் பழத்தையும் பாலையுமே உட்கொள்ள வேண்டும். பிறகு நாளடைவில் வழக்கமான ஆகாரத்திற்குத் திரும்பவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தைத் தரும் ஆகார வகைகள்.

ஆப்பிள்.—மிதமான சீதோஷ்ணஸ்திதியுள்ள பிரதேசங்களுக்கு ஆப்பிள் சிறந்த ஆகாரப் பதார்த்தமாகும். அதில் ஸோடியம், பொட்டாஷியம், மாலிக் ஆஸிட் இவைகள் அதிமாக இருக்கின்றன. ஈரலிலும், மூத்திரப்பைகளிலும் வியாதி கண்டிருப்பவர்களுக்கு இது அனுகூலமானது. இதனுடைய ரஸமானது ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கக் கூடியது.

பஞை.---ஜனங்கள் நினைப்பதுபோல் இது அவ்வளவு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதன்று. உருளைக்கிழங்கைப் போலவே இதில் சேர்ந்திருக்கும் ரஸாயனங்களின் அளவும் இருக்கிறது. பழங்களின் மேல் தோல் மஞ்சள் நிறமடைந்து மேலே கறும்புள்ளிகள் விழுந்திருக்கும் சமயத்தில் இது புசிப்பதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும்.

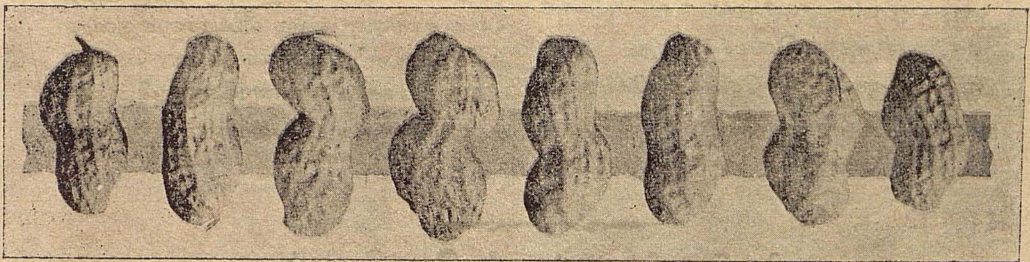
ஈச்சம்பழம்.—அதிகச் செலவில்லாமல் சரீரத்திற்குத் தென்பைக் கொடுக்கக் கூடியது, நல்ல தித்திப்புடையது. குழந்தைக்கு ஏற்ற ஆகாரமாக இருக்கிறது.

அத்திப்பழம்.—உலர்ந்த அத்திப்பழமானது ரஸாயனக் கலப்படத்தில் ஈச்சம் பழத்தைப்

போன்றது. ஆகாரப்பதார்த்த மாகவும், ஔஷதியாகவும் உபயோகப்படக் கூடியது. மலச்சிக்கலை இது நிவர்த்தி செய்யும்.

திராக்ஷைப் பழம்:—இது ஔஷதகுணம் நிறைந்தது; சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது, சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் தரத்தக்கது. திராக்ஷைப் பழத்திலும், சூரிய உஷ்ணத்தில் உலர்ந்த ரெயிஸின் பழங்களிலும், மாக்னீஷியாவும், இரும்பும் அதிகமாக சம்பந்தித்திருப்பதால் ரத்த சோகை கண்டவர்களுக்கு அதிக நன்மை உண்டாகும்.

எலுமிச்சம் பழம்:—ஸைடிரேட்டும், பொட்டாஷியம் உப்பும், பி. வி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அதிகமாக உடையது. இதனுடைய பானமானது இன்பகரமானது.



[சரீரத் தென்புக்குச் சாப்பிடுங்கள்]

[குறைந்த செலவில் நல்ல பலன்]

மூலாம்பழம்:—சுத்தமான ஜலமும், முக்கியமான உப்புக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருளும் அடங்கியது. செயற்கைப் பானங்களை விட அதிக பலனைத் தரத்தக்கது.

கொட்டைகள்:—கொழுப்பும், பூ உப்புகளும் அதிகமாக இவைகளில் இருக்கின்றன. சரீரத்தை நன்ருக வளர்க்கக்கூடியவை. வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ஆகாரம். ஓட் அடை சுலபமாக மென்று சாப்பிடுவதற்குச் சவுகரியமானதாக இருக்குமாதலால் அது ஏற்ற ஆகாரமென்று சொல்லவேண்டும்.

வெங்காயம்:—பல தேசத்தினராலும் விரும்பப்படுவது. ஏழைகளின் ஔஷதமென்று சொல்லப்படுவது. இரும்பு, சுண்ணும்பு, கந்தகம் இவைகள் அடங்கியது. ஆகவே ரத்தசோகை கண்டவர்களுக்கு ஏற்றது. உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. சீதளத்தைப் போக்கும் சக்தியையுடையது.

உருளைக்கிழங்கு:—இது ஒருமுக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தம். சுலபமாகச் சாப்பிடக் கூடிய கார சம்பந்தமுடையது. பொட்டாஷ், மாக்னீஷியா முதலிய பூ உப்புக்கள் சம்பந்தித்திருப்பதால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. எப்பொழுதும் தோலுடன் வேக வைத்தே சாப்பிட வேண்டும்.

பருப்புக்கள் :—லெண்டில்ஸ், பட்டாணி, அவரை இவைகள் இந்த கோஷ்டியில் சேர்ந்தவை. இவைகளில் சதை விழும்படி செய்யக்கூடிய ஸத்துப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. மாமிஸத்திற்குப் பதிலாக இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனல் வாயு உபாதையுள்ளவர்களும், மூத்திரக் கோளாறுடையவர்களும் அதிகமாகப் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. பருப்பு வகைகளில் லெண்டில்ஸ் சுலபமாக ஜீரணமாவதுடன், விலையும் சரஸமானது. பருப்பு வகைகள் சுலபமாக ஜீரணமாவதற்கு மரக்கறிகள் அல்லது கிழங்குகளுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

அரிசி:—கீழ்த் தேசத்தினரின் முக்கிய ஆகாரம். கோதுமை அல்லது ஓட்டைப்போல் அவ்வளவு ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடியதன்று.

நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியில் "பி" ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாமற் போய் விடுமாதலால் பழுப்பு நிறமாகவோ அல்லது அதிகமாக தீட்டாமலோ இருக்கும் அரிசியையே உபயோகிக்க வேண்டும். நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பதாலேயே பெரி-பெரி என்னும் வியாதி எற்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

ஸ்பைனுக் :—பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யக்கூடியது. ஸோடியமும், இரும்பும் அதிகமாகச் சேர்ந்தது. ஜலத்தில் வேகவைக்காமல் நீராவியில் பக்குவம் செய்யவேண்டும்.

தக்காளி:—பொட்டாஷ் உப்புக்களும், மாக்னீஷியாவும், சுண்ணும்பும் சேர்ந்தது. பச்சையாகச் சாப்பிடுவது ஈரல் உபாதைகளைச் சமானப்படுத்தும்.

கோதுமை :—மேனுட்டினரின் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தம். கோதுமையிலிருந்து அப்படியே செய்யப்பட்ட ரொட்டியைச் சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். அதைக் குத்துவதால் மலத்தை இளக்குவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியும், ஆகார உப்புக்களும் குறைந்துவிடுகின்றன. அதனுல் வெள்ளை ரொட்டியானது மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணுகின்றது; அதனுடன் ஆகாரக்குணமற்றதாக இருக்கிறது.

சூரிய வெளிச்சமும் சரீராரோக்கியமும்.

சூரிய வெளிச்சமானது ஒஷத குணம் அதிகமாக உடையது. ஆகவே லண்டனில் ஸ்திரீ வைத்தியர்கள் முன்னிலையில் டாக்டர் ஸாலீபி பேசுகையில் சில முக்கியமான விவரங்களை அறிவித்தார். சரீராரோக்கியத்திற்கும் சூரிய வெளிச்சத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைப்பற்றிய சாஸ்திரீய ஆராய்ச்சியானது மூன்று வருஷங்களுக்கு முன்பே டாக்டர் ஸாலீபி சொன்ன யோசனையின்பேரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோதிலும் இந்த விஷயமானது புராதனமானதென்றே சொல்லவேண்டும். எலும்புகளிலும், கணுக்களிலும் ஏற்பட்டிருந்த க்ஷயரோகங்களை 1845-ம் வருஷத்திலேயே பானெட் என்பவர் சூரிய வெளிச்சத்தினுல் சொஸ்தப்படுத்தி வந்தார். கிரேட் பிரிட்டனிலேயே பிளாரென்ஸ் நைட்டிங்கேல் என்பவர் நெட்லி ஆஸ்பத்திரியில் சூரிய வெளிச்சம் படாமல் தடுக்கப்பட்டிருந்ததை ஆட்சேபித்துள்ளார். ஆயினும் அவருடைய கண்டனத்தை எவரும் பொருட்படுத்தவில்லை. 1890-ம் வருஷத்தில் டாக்டர் பால்மர் என்பவர் வெளியிட்ட துண்டுப் பிரசுரத்தில் சூரிய வெளிச்சமில்லாததே பல வித ரோகங்களுக்குக்காரணமென்று சொல்லியுள்ளார்.

1893-ம் வருஷத்தில் பின்ஸன் என்பவர் லூபஸ் என்னும் வியாதியை சூரிய வெளிச்சத்தினுல் சொஸ்தப்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளார். 1903-ல் டாக்டர் ஏ. ரோலியர் என்பவர் சாஸ்திர சிகிச்சையினுல் சொஸ்தப்படுத்த வேண்டிய க்ஷய ரோகங்களை சூரிய வெளிச்சத்தினுல் சொஸ்தப்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளார். 1914-ம் வருஷத்தில் அவரே பால வியாதிகளையும், வேறு பல ரோகங்களையும் சூரிய வெளிச்சத்தினுல் சொஸ்தப் படுத்தியதைக் காட்டக்கூடிய புகைப் படங்களைப் பிரசுரித்துள்ளார். 1920-ம் வருஷத்தில் ஜெர்மானியான ஹல்ட் கின்ஸ்கி என்பவர் செயற்கை வெளிச்சத்தினுலேயே பாலவியாதிகளை நிவர்த்தித்துள்ளார். 1923-ம் வருஷத்தில் வைத்திய ஆராய்ச்சி சபையானது இந்த விஷயத்தை ஆராய்ச்சிசெய்ய ஒரு கமிட்டியை நியமித்துளது. பால வியாதி யென்பது இருட்டான இடங்களில் அடைப்பட்டுக் கிடப்பதினுலேயே முக்கியமாக ஏற்படுகின்றது. குழந்தைகள் வியாதியற்றிருப்பது தாய்மார்களையே பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது.

கர்ப்ப ஸ்திரீயினுடைய ரத்தத்தில் போதியவளவு சுண்ணும்பும், தீபாக்கினியும் உண்டாகும்படி சூரிய வெளிச்சம் அவள்மீது வீசும்படி செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தையினுடைய எலும்புக்கூடு சரியாக அமைவதற்கு நாம் உதவி செய்தவர்களாகிறோம். குழந்தை பிறந்த பிறகு அதனுடைய ரத்தமானது சுத்திகரிக்கப்படுவதற்கு சூரிய வெளிச்சமும், முக்கியமாக அல்டிரா-வயொலெட் வெளிச்சமும், அவசியமாகஇருக்கின்றன. ஆனல் இப்பொழுது நமது நகர்ப்புறங்கள் புகையால் மூடுண்டிருப்பதால் அவ்வெளிச்ச மிரண்டும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பது அரிதாகி விடுகிறது. ஆகவே குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும் கிடைக்கும்படி செய்யவும், நெரிசலான இடங்களில் ஜனங்கள் வாசம் செய்து வரும் வழக்கத்தையும், கரிப்புகையையும் ஒழிக்கவும், சாஸ்திரீய மான முறையில் கிரஹங்களை நிர்மாணிக்கவும், புகையை யுண்டுபண்ணுத விறகை உபயோகிக்கும்படி தூண்டவும் எல்லாத் தேசங்களும் பணத்தையும், பிரயாசையையும் செலவிடுவதுடன், சூரிய வெளிச்சமானது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதில் முதன்மையானதென்பதையும் ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஜினிவா ஏரிக்கரையில் குழந்தைகள் காற்று, ஜலம், வெளிச்சம் ஆகிய மூன்று வசதிகளையும் தாராளமாகப் பெறுகின்றன. அக்குழந்தைகளுடைய பெற்றோர்கள் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்து வருகிறார்கள். இவ்வாறு செய்யப்படு மிடங்களில் க்ஷயரோகிகளின் தொகை குறைந்து வருகிறதெனத் தெரிகிறது. மனிதர்களுடைய ரத்தத்தில் கிருமிகள் சேர்ந்திருந்த போதிலும் போதிய சூரிய வெளிச்சம் அவர்கள்மீது வீசின், அக்கிருமிகள் அச்சரீரத்திற்குள் வளரமுடியாமற் போய்விடும். இந்த சுலபமான மார்க்கத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி வைத்தியர்கள் தூண்டாமல் அக்கிருமிகள் செயலற்றுப் போகும்படி செய்வதற்காகப் பல ஔஷதங்களைக் கொடுக்கின்றனர். குழந்தைகள் சூரிய ஸ்நானம் செய்வதற்கு அனுகூலமாக இருக்கும்படி லண்டனுக்குச் சமீபத்திலுள்ள கென்வுட் என்னுமிடத்தில் சென்ற வருஷத்தில் திறந்து வைக்கப்பட்ட சூரிய வெளிச்சச் சங்கத்தின் ஆதரவில் சிகிச்சை பெற்ற 36 பிணியாளர்களுடைய சரித்திரமானது மனதிற்குத் திருப்தியை யளிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. அடுத்த வருஷத்தில் இன்னும் பல குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதகாலம் சூரிய வெளிச்ச சிகிச்சை செய்துவைக்கலாமென்று எதிர்ப்பார்க்கின்றனர்.

பாகம் செய்யப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்.

எந்த வியாதியாலேனும் உபாதைப்படுகிறவர்களும், நீண்ட காலம் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்களும் பாகம் செய்யப்படாத இயற்கை ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அதிகமாக உபயோகித்து வர அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

புதிதாகப் பறித்த பழங்கள், மரக்கறிகள், கொட்டைகள், புதிதாகக் கறந்த பால், வெண்ணெய்க் கட்டி, பால் பண்ணையில் எடுக்கும் வெண்ணெய், சுத்தமான தேன் இவைகளுடன் மிதமாகப் பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் சரீரத்தில் புஷ்டியுண்டாகி, தீர்க்காயுளுடையவர்களாக இருக்கலாம்.

இந்த மாறுதலை காலக்கிரமத்தில் செய்து வரவேண்டும். நாளடைவில் இந்த ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொண்டு விடும். அந்தந்தப் பருவத்தில் உற்பத்தியாகும் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லாவிதப் பொருள்களும் சம்பந்தப்பட இடமேற்பட்டு விடும்.

சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்.

கூடுமான வரையில் சுத்தமான காற்றிலும், சூரிய வெளிச்சத்தின் கீழும் வசிக்கவேண்டும்.

எப்பொழுதும் நாசித் துவாரங்களின் வழியாகப் பிராணாயாமம் செய்ய அப்பியஸித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையில் எழுந்திருந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, வெதவெதப்பான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்திலாவது நனைத்த வஸ்திரத்தினால் சரீரம் முழுவதையும் துடைத்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இடுப்பில் லேசான சாயமுள்ளதாகவும், காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி துவாரங்கள் உள்ளதாகவுமுள்ள வஸ்திரத்தைஅணிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பசி எடுத்த பிறகே புசிக்கவேண்டும்; தாகித்த பிறகே ஜலத்தைப் பருகவேண்டும்.

பழங்கள், கொட்டைகள், வேர்கள் முதலியவைகளையே அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தமாகவும், மிருதுவாகவும், குளிர்ச்சியாகவுமுள்ள ஜலத்தையே பருகவேண்டும்.

ஜீரண சக்தி அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டம் பெருகுவதற்காகத் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். உங்களுடைய தசைநார்களுக்கு ஓய்வுகொடுக்கக் கற்றுக்கொண்டு, உங்களுடைய சக்திகளை வீண் செலவிடாமலிருக்க வேண்டும்.

இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச் செல்லவேண்டும்; உங்களுடைய படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடக்கமாக வாழ்வை நடத்தவேண்டும்; தேவைகளை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது; இருப்பதைக்கொண்டு திருப்தியடையவேண்டும்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டு, உலகிற்கு உங்களாலியன்ற உபகாரத்தைச் செய்துவர வேண்டும்.

கொசுக்களை ஒழிக்க உபாயம்

கொசுக்களுடைய வியாபகம் அதிகரிக்காமல் தடுக்கும் உபாயங்களைக் குறிப்பிட்டு டாக்டர் ஷிட்னிரான்ஸம் என்பவர் ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தை வெளியிட்டுள்ளார். இத்துறையில் அதிதீவிரமாக விருந்தால்தான் கொசுக்களை ஒழிக்க சாத்தியப்படுமென்றும் அவர் சொல்லியுள்ளார். "சுகாதார அதிகாரி கவனித்துக் கொள்ளும்படி இவ்விஷயத்தை விட்டுவிடக்கூடாது. ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் இவ்விஷயத்தில் ஒத்துழைக்க வேண்டும். அதற்காக அடியிற் கண்ட உபாயங்களை அவர்கள் கைக்கொள்ள வேண்டும். கொசுக்கள் வளருவதற்கு ஜலத் தேக்கங்களையே தேடுகின்றன. ஒவ்வொரு கொசுவும் ஒரு தடவை 300 முட்டைகளிடுகிறது. கோடை காலத்தில் அடிக்கடி அதுமுட்டையிடுகிறது. ஆகையால் பறக்கக்கூடிய ஸ்திதிக்கு வருமுன் அவைகளை ஒழிக்காவிடில் பிரயோஜனமில்லை. வீடுகளுக்கருகாமையில் ஜலம் தேங்குவதற்கு இடங்கொடாமலிருக்க வேண்டியது அவசியம்.

"ஒரு காலன் உஷ்ண ஜலத்தில் ஒரு பைண்ட் பாரபினைக் கரைத்து, அதில் கால் பவுண்டு சோப்பைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும. இந்த மிச்ரமானது எல்லா சுகாதார அதிகாரிகளுடைய கார்யாலயத்திலும் தயாராக விருக்கும். யார் வந்து கேட்டாலும் கொடுக்கப்படும். இது நல்ல பலனைக்கொடுக்கக் கூடியது; விஷசம்பந்தமில்லாதது. ஜலத்தேக்கங்களிலும், குப்பை மேடுகளிலும் இந்த மிச்ரத்தைத் தெளித்தால் கொசுக்கள் நசித்துவிடும்" பெரிய ஜலத்தேக்கங்களில் வசிக்கும் கொசுக்களையும் இவ்விதமே சுகாதார அதிகாரிகள் ஒழிக்கிறார்கள்.—மெடிக்கல் ஆபீஸர்.

குழந்தைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள்.

குழந்தைகள் பிறந்து ஆறுமாதகாலம்வரை யில்பிடிவாதத்தினால் அவைகள் அழுவதில்லை.

தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளரும் குழந்தைகள் இதர குழந்தைகளைவிட பால வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்க சக்தியுடையவைகளாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குக் காலா காலத்தில் ஆகாரத்தை ஊட்டவேண்டும். அழும்பொழுதெல்லாம் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாகாது.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அசந்துஷ்டிகரமான சம்பவங்களால் குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் சின்னங்கள் ஏற்பட்டிருக்குமென்ற கட்டுக் கதைக்குச் சிறிதும் ஆதாரமில்லை.

குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் அதற்கு முலைப்பால் கொடுக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில தினங்கள் வரையில் முலைப்பாலைக் கொடுத்து வளர்ப்பது சாத்தியமில்லாவிடினும் அந்த முறையைக் கைவிட்டு விடக்கூடாது.

எந்த வகையில் மது ஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதும் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

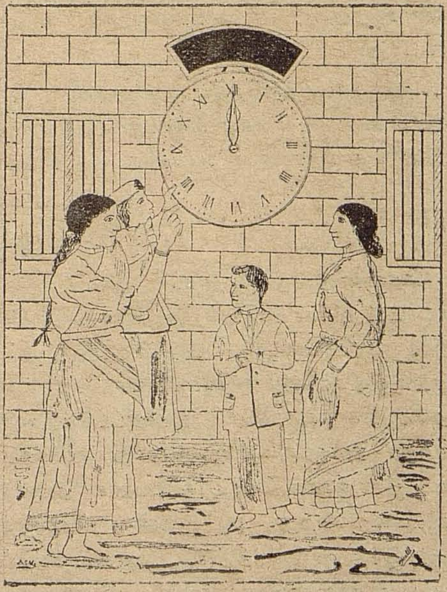
ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுத்ததும் அதனுடைய வாயை ஜலத்தில் நனைத்த சுத்தமான துணியினால் துடைத்துவிடத் தவறிவிடக்கூடாது.

கோடைகாலத்தில் முலைப்பாலை நிறுத்தி விடக்கூடாது.

கோடை காலத்தில் ஆகாரக் கிரமத்தைச் சிறிது மாற்றினாலும் பல அசௌகரியங்கள் உண்டாகும்.

குழந்தைகள் அழாமலிருப்பதற்காக பொம்மைகள் முதலியவைகளைக் கொடுத்துவைக்கக் கூடாது. பொம்மைகளைக் குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக் கடிப்பதால் பற்களிலும், தாடைகளிலும் அங்கஹீன மேற்படும்.

ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வெந்நீரைக் கொடுத்து வரவேண்டும். பால் ஆகாரப் பதார்த்தமென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



[காலா காலத்தில் சாப்பிடுங்கள். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் எதையும் புசிக்காதீர்கள். முக்கியமான ஆகாரத்தை பகல் 12 மணிக்குப் புசியுங்கள்.]

குழந்தைக்கு 9 மாத மாகும்வரையில் கெட்டியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. இடையிடையே பழரஸத்தைக் கொடுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும்.

குழந்தைகள் கன்னத்தில் முத்தம் கொடுக்கக்கூடாது; நண்பர்கள் முத்தம் கொடுக்கவும் விடக்கூடாது.

ஆரோக்கியமாக விருக்கும் குழந்தைகள் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 18 அல்லது 20 மணி நேரமாவது நன்றாகத் தூங்கவேண்டும்.

குழந்தையை அடிக்கடி தூக்கிக் குலுக்கிக் கொண்டிருந்தால் அது சாந்தமாக இருக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. காலாகாலத்தில் தூங்கப் பழக்கிவிடுங்கள். குழந்தைகளு

டைய கண்களுக்கெதிரில் எதையும் காட்டி ஆச்சரியத்தை யுண்டுபெண்ணக்கூடாது.

முதுகில் கையை வைத்துக் கொள்ளாமல் குழந்தைகளைத் தூக்கக்கூடாது. கடுமையான வெளிச்சத்தி னெதிரில் குழந்தைகளுடைய கண்களுக்குப் பாதுகாப்பில்லாமல் விடக்கூடாது.

அதி பால்யத்திலேயே குழந்தைகளை நடக்க விடுவதால் கால்கள் வளைந்து போய்விடும். பத்தாவது மாதந்தான் நடக்கக்கூடிய காலம். அந்தக் காலத்தில் குழந்தை நடக்காததால் அதற்கு ஏதோ வியாதி யிருக்கிறதென்று சந்தேகித்து விடவேண்டியதில்லை. குழந்தைகளைச் சீக்கிரமாகக் குளிப்பாட்டி விடவேண்டும். கால்களில் சீதளம் ஏறவிடக்கூடாது.

குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அடுத்த வீட்டுக்காரர்களைக் கேட்காமல் வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும்.—டி. ஏ. ஆர். ஆப்ராங்.

தேன்.

தேனனது முன்னதாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட சர்க்கரை யென்றே சொல்லவேண்டும். தேனீயானது புஷ்பங்களிலிருந்தும், இதர வழிகளிலும் சர்க்கரையைச் சேகரித்து அந்த சர்க்கரையை ஜீரணப்படுத்திவிடுகிறது. அதனுடைய குடலானது சர்க்கரையை ஜீரணிக்கச் செய்யக்கூடியதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாம் தேன் என்றழைக்கும் இந்த ஜீரணத்திற்குப் பக்குவப்படுத்தப் பட்ட சர்க்கரையை மாரிகால உபயோகத்திற்காக அது அடையில் சேர்த்துவைக்கிறது. அவ்விதம் சேகரித்து வைத்த பிறகு அந்தத் தேன் புளித்துப்போய் விடாமலிருப்பதற்காக அதில் தனது விஷத்தில் சிறிதளவைக் கக்கி வைக்கிறது. இல்லையேல் அந்தத்தேன் கெட்டுப்போகாமலிருக்காது. ஆகவே தேனில் சிறிதளவு விஷம் இருக்கிறது. அந்த விஷமானது பார்மிக் ஆஸிட் தான்.

தேனுக்கு ஒரு அலாதியான சுவையைக் கொடுப்பது அதுதான். அதனாலேயே ஏனைய தித்திப்புப் பதார்த்தங்களுக்கு இல்லாத தனி ருசி ஒன்று அதற்கிருக்கிறது. தவிரவும், அந்தத் தேனனது எந்தப் புஷ்பங்களிலிருந்து ஸ்வீகரிக்கப்படுகிறதோ அந்தப் புஷ்பங்களின் வாஸனையும் அதற்கிருக்கிறது. தேனில் சேர்ந்திருக்கும் விஷத்தின் அளவு மிகவும் குறைவானதால் பலர் அதை லக்ஷியம் செய்வதில்லை. ஆனால் சிலருக்கு அந்த வேகம் தாங்க முடிவதில்லை.—குட் ஹெல்த்.

தினமொரு மணி நேரம் உலவச் செல்லுங்கள்.

சென்ற வருஷம் நவம்பர் மாதம் 5-ம் தேதி ஜனங்கள் ஆரோக்கியச்சங்கத்தி னாதரவில் ரீஜெண்ட் தெருவில் ஸ்டோக் நியூவிங்டன் வைத்திய அதிகாரி செய்த பிரசங்கத்தில் தினந்தோறும் உலவச்செல்ல வேண்டுமென்றும், புதிதான இயற்கை ஆகாரங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துகொள்ள வேண்டுமென்றும் வற்புறுத்தினர். அவர் சொல்லியதாவது:—

நகரவாசிகளிற் பெரும்பாலோருக்குத் திறந்த வெளிகளில் போதிய அளவு வியாயாமம் செய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது. நம்மிற் பெரும்பாலோர் சிறிது நேரம் முன்னதாகப் புறப்பட்டு வேலை ஸ்தலத்திற்கு நடந்துசெல்லக்கூடும்; திரும்புகாலிலும் சிறிதுதூரம் நடந்துவந்துவிடக்கூடும். தினந்தோறும் மூன்று மைல் தூரமாவது நடந்து சென்றால் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்துவரும். ஜனங்கள் வரவர நகர்ப் புறங்களில்வந்து குவிந்து வருவதால் செயற்கை ஆகாரத்தையே அவர்கள் அதிகமாக நம்பி யிருக்க வேண்டியதாகிறது. நாம் முக்கியமாகப் புதிதாகக் கறந்த பாலையும், பாலிலிருந்து செய்யப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், புதிதான கோழிமுட்டைகளையும், பச்சைக் கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.